

## 祝日用特別レッスン

令和7年11月3日(月)

| 時間          | レッスン名    | 担当    | 運動レベル | 内容                                                                 |
|-------------|----------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------|
| 10:00～10:20 | ストレッチ    | トレーナー | 初級    | 準備運動や整理運動などに有効な柔軟運動を行います。                                          |
| 10:30～11:10 | ヨガ       | 杉田    | 中級    | ヨガの基本である呼吸をより意識的に行い、ヨガ本来の良さを体感できます。また、バリエーション豊かに様々なポーズを取り入れたクラスです。 |
| 14:00～14:40 | アクティブアンチ | 安藤    | 中級    | 練功十八法や音楽に合わせた全身運動でいつまでも動ける身体づくりを目指すレッスンです。                         |
| 14:50～15:10 | ポールストレッチ | トレーナー | 初級    | ストレッチポールを使い、身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻す緩やかな運動を行います。                       |

※祝日が日曜日と重なった場合、「振替休日」のレッスンを「祝日用特別レッスン」に変更することがあります。

### 運動レベル

#### ○初級

初心者や運動経験が少ない方たちを対象とし、動作や負荷は比較的軽めで、スピードもゆっくりとしたレッスンです。

#### ○中級

一定の運動経験がある方たちを対象とし、動作や負荷は中程度から高めで、スピードも速めになることがあるレッスンです。

健康センタートレーニングルーム